

## यदि मेरा कुटुम्ब पात्र है, तो हमें कितनी राशि मिलेगी?

१ अक्टूबर, २००४ से ३० सितम्बर, २००५ तक, यदि आपकी कोई आय नहीं है तो आपको मिल सकने वाली संवधिक राशि नीचे तालिका में प्रदर्शित है। आपकी आय के बढ़ने के साथ आपको मिलने वाले फूड-स्टाम्प की संख्या घटती चली जाएगी।

कुटुम्ब में व्यक्ति	अधिकतम मासिक वितरण*
१	१४९ डॉलर
२	२७४ डॉलर
३	३९३ डॉलर
४	४९९ डॉलर
५	५९२ डॉलर
६	७११ डॉलर
७	७८६ डॉलर
८	८९८ डॉलर
हर एक नये मैबर के लिए	+११२ डॉलर

\*अलास्का और हवाई में ये राशियाँ अधिक हैं।

## क्या फूड-स्टाम्प नकद राशि है?

नहीं। फूड-स्टाम्प कागज के कूपन हैं जिन्हें आप केवल भोजन के लिए प्रयोग कर सकते हैं। कुछ क्षेत्रों में, फूड-स्टाम्प फायदे प्लास्टिक कार्ड द्वारा मिलते हैं जिसे आप एक बैंक कार्ड की तरह प्रयोग करते हैं। अधिकतर खाद्य पदार्थ स्टोर फूड-स्टाम्प स्वीकार कर सकते हैं।

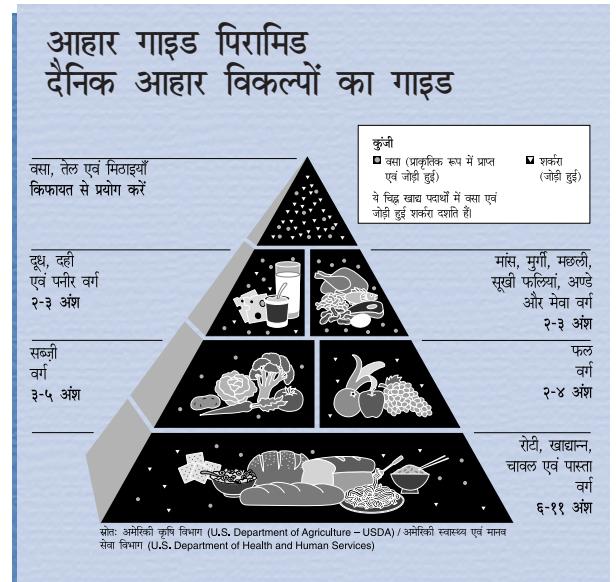
## अपने और प्रश्नों के लिए मैं क्या करूँ?

आपको अपने स्थानीय फूड-स्टाम्प कार्यालय से संपर्क करना चाहिए। हमारा निःशुल्क नंबर 1-800-221-5689 आपको आपके राज्य के निःशुल्क नंबर से जोड़ सकता है।

आहार एवं पोषण सेवा कार्यक्रम के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया हमारी वैब साइट : [www.fns.usda.gov](http://www.fns.usda.gov) पर पढ़ां।

## जीवन के हर पड़ाव पर स्वस्थ भविष्य की तरकी हेतु आहार चुनों।

- फूड-स्टाम्प विविध भोजन खाने की आपकी क्षमता बढ़ाते हैं।
- पिरामिड को आपके आहार विकल्पों का गाइड बनने दें।



- स्वास्थ्यवर्धक वज़न का लक्ष्य रखें।
- प्रतिदिन शारीरिक रूप से सक्रिय रहें - कम से कम ३० मिनट व्यस्कों के लिए और बच्चों के लिए ६० मिनट
- प्रतिदिन विविध अन्न (विशेष रूप से पूर्ण अन्न), फल और सब्जियाँ चुनें।



संयुक्त राज्य कृषि विभाग  
(United States Department of Agriculture – USDA)  
आहार एवं पोषण सेवा  
(Food and Nutrition Service – FNS)  
FNS-313  
अक्टूबर, २००४ से संशोधित

यू.एस.डी.ए (United States Department of Agriculture – USDA) समान अवसर प्रदाता एवं नियोक्ता है।

# फूड-स्टाम्प अमेरिका को शक्तिशाली बनाते हैं

Hindi



## फूड-स्टाम्प प्रोग्राम क्या है?

फूड-स्टाम्प बहुत कम आय वाले अथवा आय रहित एकल लोगों तथा परिवारों को भोजन खरीदने में सहायता करते हैं।

## मैं किस प्रकार फूड-स्टाम्प प्राप्त कर सकता हूँ?

अपनी फोन पुस्तिका के सरकारी खण्ड (नीले पृष्ठ) देखें। आपको "सामाजिक सेवा विभाग" (Social Services Department) अथवा "मानव सेवा विभाग" (Human Services Department) के तहत फूड-स्टाम्प मिल सकते हैं।

फूड-स्टाम्प कार्यालय में फोन करके किसी कार्यकर्ता से मुलाकात का समय तय करें। उससे पूछें कि आपको कौन से कागजात लेकर आना होगा। कार्यकर्ता को आपके वेतन की स्लिप का हिस्सा, किराये अथवा रहन की रसीदें, जनोपयोगी सेवाओं के बिल, बाल अथवा बुजुर्ग देखरेख व सेवा बिल और बाल-सहायता आदेश (कोर्ट के आदेश और नियस्त चैक) देखने की आवश्यकता पड़ सकती है।

फूड-स्टाम्प कार्यालय में आप किसी कार्यकर्ता से मिलेंगे, कुछ प्रश्नों के उत्तर देंगे, और कुछ कागजातों पर हस्ताक्षर करेंगे। यदि आप फूड-स्टाम्प कार्यालय नहीं जा सकते, तो आप अपने किसी रिस्तेदार अथवा किसी दोस्त को कार्यकर्ता से बात करने के लिए भेज सकते हैं। या फिर आप कार्यकर्ता से फोन पर बात कर सकते हैं।

## यदि मैं अपने परिवार अथवा अन्य लोगों के साथ रहता हूँ तो क्या मैं केवल अपने लिए फूड-स्टाम्प ले सकता हूँ?

वे लोग जो एक साथ रहते हैं और एक साथ खाद्य पदार्थ खरीद कर भोजन तैयार करते हैं, उनको एक "कुटुम्ब" के रूप में वर्णित किया जाता है। पति-पत्नी तथा २२ वर्ष से कम आयु के बच्चों का एक कुटुम्ब होता है।

## क्या मुझे सामाजिक सुरक्षा नंबर लेना होगा?

आपके पास कुटुम्ब के प्रत्येक सदस्य का सामाजिक सुरक्षा नंबर होना चाहिए। अथवा इसे प्राप्त करना अनिवार्य है, यदि आप उस सदस्य के लिए लाभ चाहते हों। कुटुम्ब के सभी सदस्यों को प्रोग्राम में भाग लेना ज़रूरी नहीं है। उस व्यक्ति को सामाजिक सुरक्षा नंबर देने की आवश्यकता नहीं है जो फूड-स्टाम्प नहीं लेना चाहता हो, परंतु उसे अपनी आर्थिक जानकारी देनी होगी।

## क्या वैध गैर-नागरिक फूड-स्टाम्प प्राप्त कर सकते हैं?

शायद आप फूड-स्टाम्प प्राप्त कर सकते हैं। इसके बारे में किसी फूड-स्टाम्प कार्यकर्ता से बात करें। यदि आप फूड-स्टाम्प प्राप्त न भी कर सकें, तो इस देश में जन्मे हुए परिवार के सदस्य प्राप्त कर सकते हैं। यदि आप नागरिक बनना चाहते हैं, तो फूड-स्टाम्प आपके लिए बाधा नहीं बनेगा।

## यदि मेरे पास काम नहीं है, तो क्या मुझे सहायता मिल सकती है?

यदि आप काम करने में सक्षम हैं, तो आपको काम ढूँढ़ना चाहिए, काम का प्रस्ताव लें। अथवा प्रशिक्षण प्राप्त करें।

## हमारी कितनी परिसंपत्तियाँ हो सकती हैं?

६० वर्ष अथवा अधिक आयु वाले सदस्य सहित कुटुम्बों के पास ३००० डॉलर तक की गणना योग्य परिसंपत्तियाँ हो सकती हैं। अन्य कुटुम्बों के पास २००० डॉलर तक हो सकती हैं।

हम उन लोगों की परिसंपत्तियाँ नहीं गिनते जिन्हें राज्य की नकद सहायता (यी ए एन एफ) (Temporary Assistance to Needy Families – TANF) अथवा संघीय पूरक सुरक्षा आय (एस एस आई) (Supplemental Security Income – SSI) प्राप्त हो रही है। हम आपके घर तथा ४६५० डॉलर के स्वीकृत बाजार मूल्य तक की एक कार भी नहीं गिनते। हम उस वाहन की भी गिनती नहीं करते जिसकी आपको कुटुम्ब के किसी शारीरिक विकलांग व्यक्ति को लाने-ले जाने के लिए ज़रूरत हो।

## हमारी आय कितनी होनी चाहिए?

हम लगभग सभी प्रकार की आय गिनते हैं। सकल आय का अभिप्राय है-किसी कटौती से पूर्व आया शुद्ध आय का अभिप्राय है। - स्वीकार्य कटौतियाँ कम कर सकल आया एस एस आई और

यी ए एन एफ सहायता प्राप्त कुटुम्ब पहले ही योग्य हैं। बिना किसी बुजुर्ग अथवा विकलांग सदस्य वाले कुटुम्बों को सकल एवं शुद्ध आय दोनों ज़ाँचों में खरा उत्तरा आवश्यक है। किसी बुजुर्ग अथवा विकलांग सदस्य वाले कुटुम्बों को केवल शुद्ध आय ज़ाँच में खरा उत्तरा होगा।

१ अक्टूबर, २००४ से ३० सितम्बर, २००५ तक के लिए मासिक आय की निम्नलिखित सीमाएं हैं:

कुटुम्ब में व्यक्ति	सकल मासिक आय*	शुद्ध मासिक आय*
१	१,००९ डॉलर	७७६ डॉलर
२	१,३५४ डॉलर	१,०४१ डॉलर
३	१,६९८ डॉलर	१,३०६ डॉलर
४	२,०४३ डॉलर	१,५७१ डॉलर
५	२,३८७ डॉलर	१,८३६ डॉलर
६	२,७३२ डॉलर	२,१०१ डॉलर
७	३,०७६ डॉलर	२,३६६ डॉलर
८	३,४२१ डॉलर	२,६३१ डॉलर
हर एक नये सदस्य के लिए	+३४५ डॉलर	+२६५ डॉलर

## स्वीकार्य कटौतियाँ क्या हैं?

- उपार्जित आय का २० प्रतिशत;
- १३४ डॉलर की मानक कटौती;\*
- बुजुर्ग अथवा विकलांग सदस्यों के लिए एक माह में ३५ डॉलर से अधिक चिकित्सा खर्चें;
- जब प्रशिक्षण, शिक्षा अथवा काम के लिए ज़रूरत हो, कठिपय आश्रित देखरेख लागत, परंतु २ वर्ष से कम आयु वाले प्रत्येक बच्चे के लिए २०० डॉलर और अन्य प्रत्येक आश्रित के लिए १७५ डॉलर से अधिक नहीं;
- कानूनी रूप में देय बाल सहायता; और
- आश्रय व्यय का कोई प्रतिशत।

\* कुछ बड़े कुटुम्बों को ज़्यादा कटौतियाँ मिलेंगी। अलास्का और हवाई में ये राशियाँ अधिक हैं। कैलिफोर्निया में एस एस आई प्राप्त करने वाले लोग इसके पात्र नहीं हैं।

